

# 大府市小中学校ほけんだより

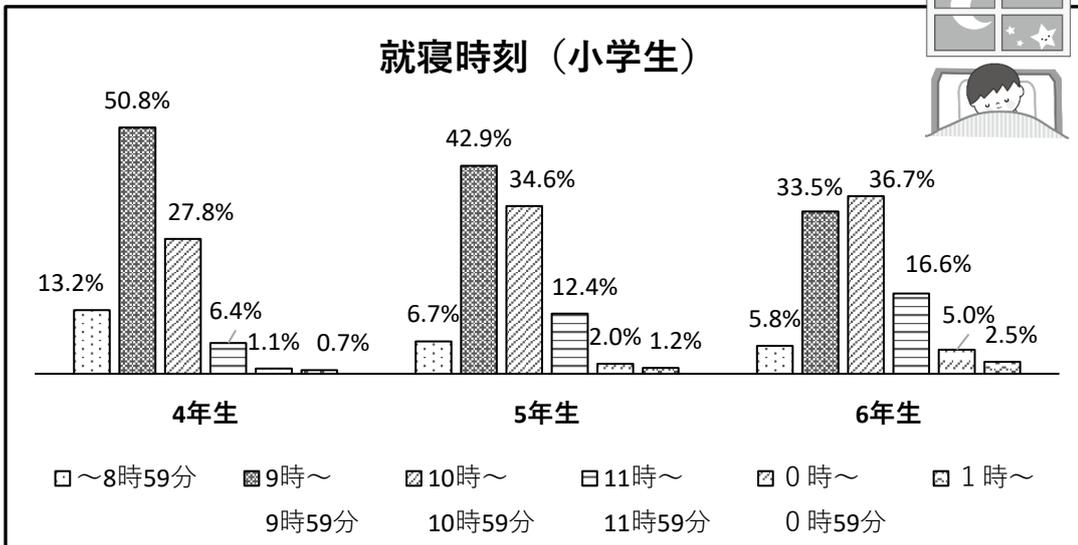
令和3年7月発行 NO.1

大府市学校保健部会

大府市学校保健部会では、昨年度11月に、市内小中学校13校で小学4・5・6年生、中学1・2年生を対象に「生活習慣に関するアンケート」を実施しました。アンケート結果から、子供たちの「睡眠状況」についてお知らせします。お子さんと一緒に、日頃の生活を振り返りながらご覧ください。

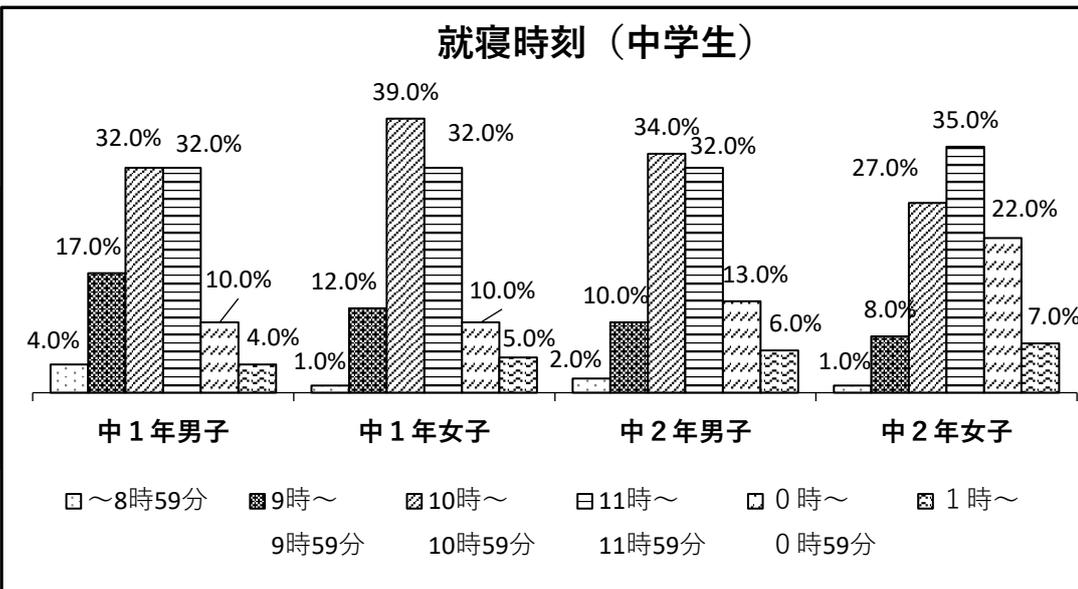
\*この調査は、日本学校保健会「児童生徒健康状態サーベイランス事業」を参考にしました。全国平均の結果は学校保健会のHPに載っています。

## 就寝時刻（小学生）



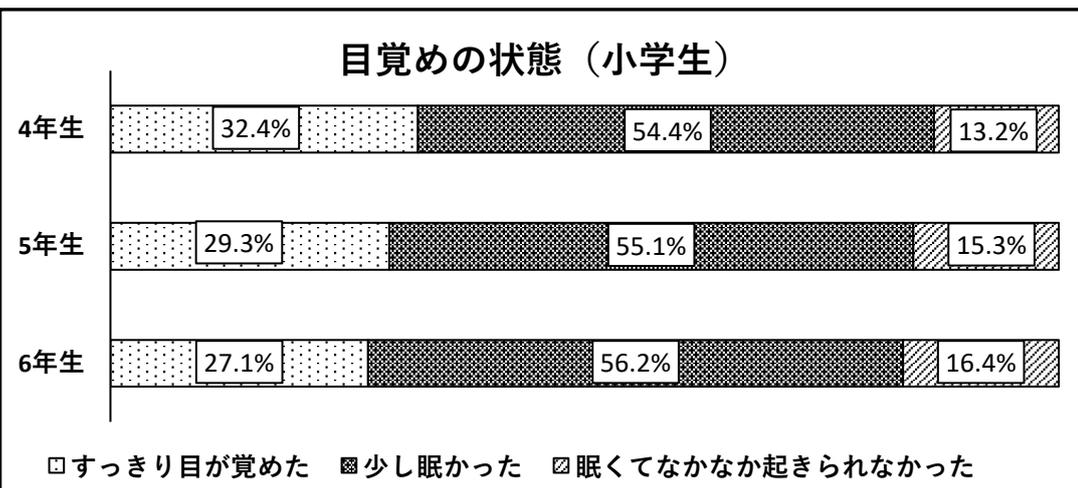
- 学年が上がるにつれて10時以降に寝る児童が増える。
- 0時過ぎに就寝する児童が若干名いる。
- 就寝時刻が遅く、睡眠時間を確保できず寝不足を感じている児童がいる。

## 就寝時刻（中学生）



- 学年が上がるにつれて就寝時刻が遅くなる。
- 女子の方が就寝時刻が遅い傾向にある。メディア機器使用時間も女子の方が長いことが分かっている。
- 中2男女共に、11時以降に就寝している生徒が半数を超えている。

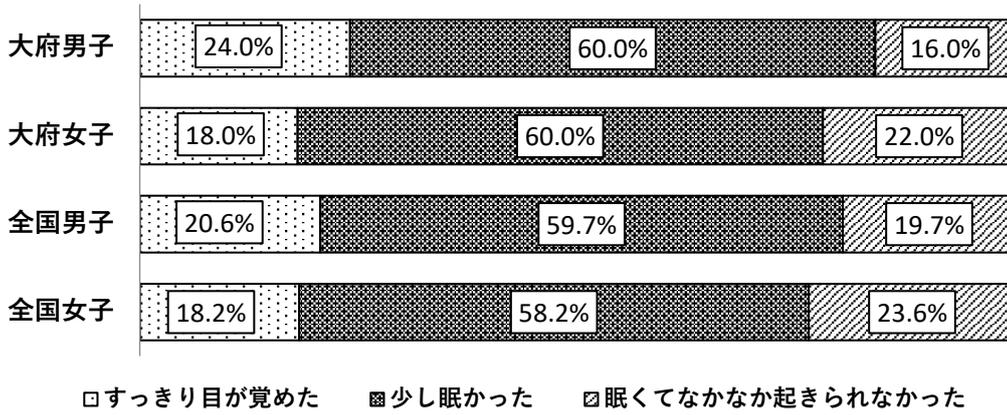
## 目覚めの状態（小学生）



- どの学年も、半数以上の児童が少し眠かったと回答している。

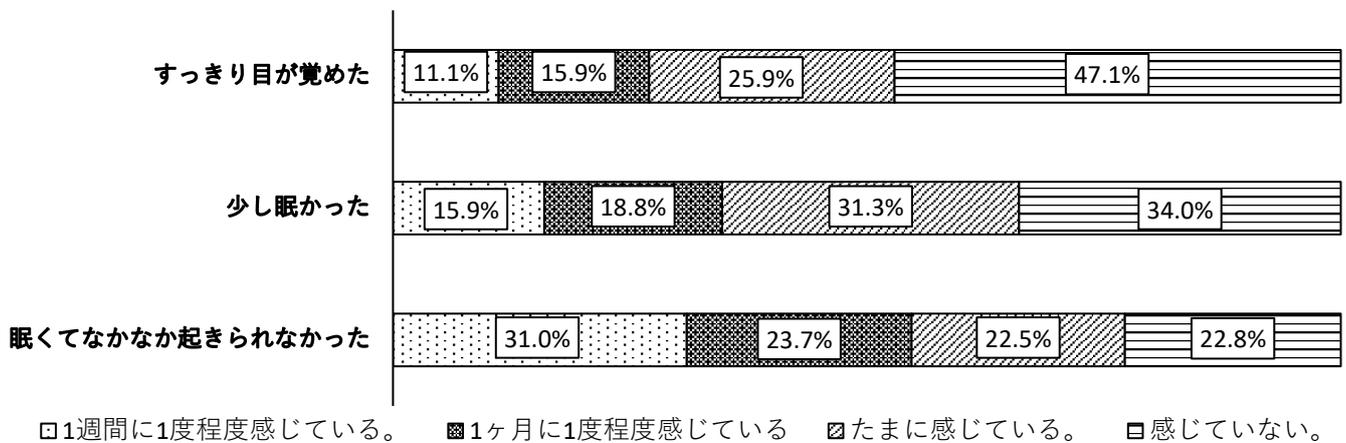


### 目覚めの状態（中学生）



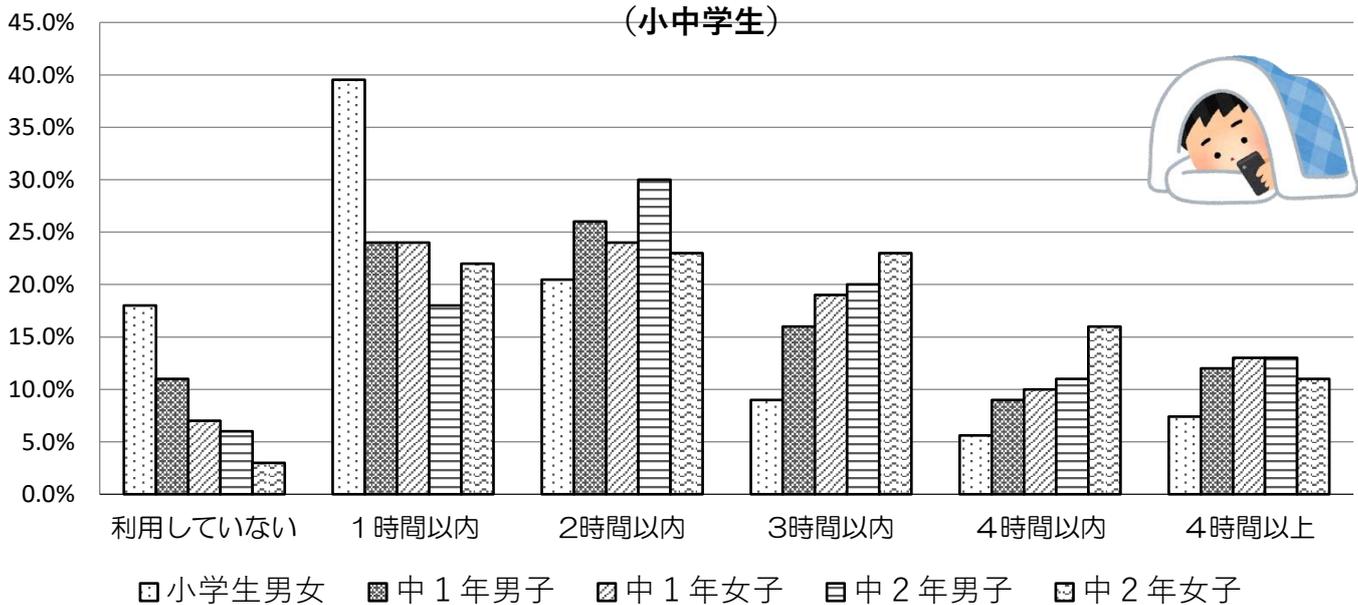
- 小学生よりも中学生の方が、目覚めの常態が悪い。
- 中学生では男子より女子の方が目覚めが悪い。

### 目覚めの状態と日中の気分の落ち込みの関係（中学生）



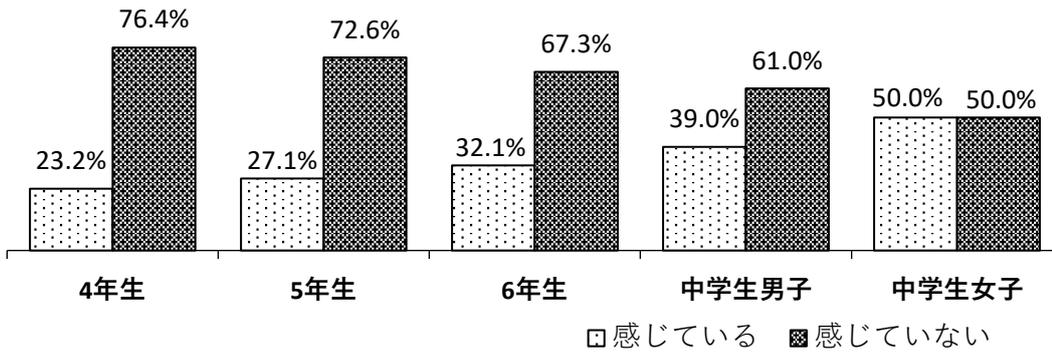
- すっきり目覚めると、およそ半数の生徒が、気分の落ち込みを感じることなく生活している。
- 眠くてなかなか起きられないと、1週間に1度、または1ヶ月に1度、気分の落ち込みを感じている。

### 学校以外で携帯電話、スマートフォンやタブレット、パソコンを使用する時間（小中学生）



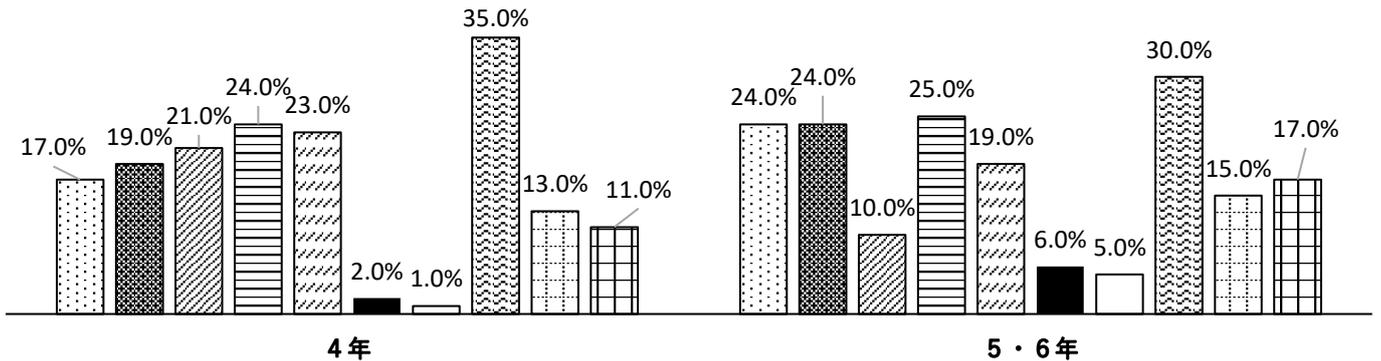
- 学年があがるほど、使用時間が長くなる。
- 女子の方が男子より使用時間が長い。

### 睡眠不足を感じているか（小中学生）

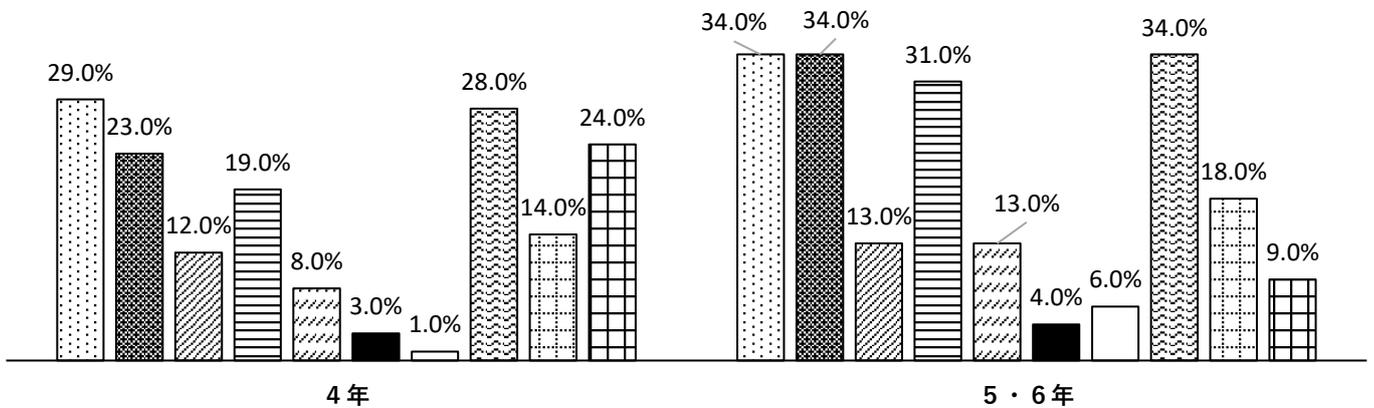


- 学年が上がるにつれて、睡眠不足と感じている。
- 全国平均より男子がやや少ない。

### 睡眠不足を感じる理由（小学生男子） 複数選択可



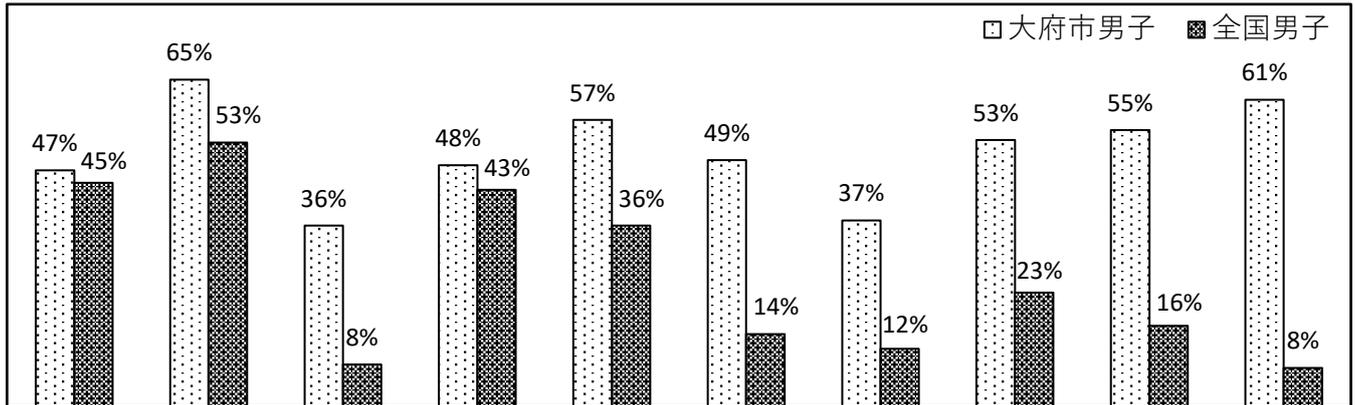
### 睡眠不足を感じる理由（小学生女子） 複数選択可



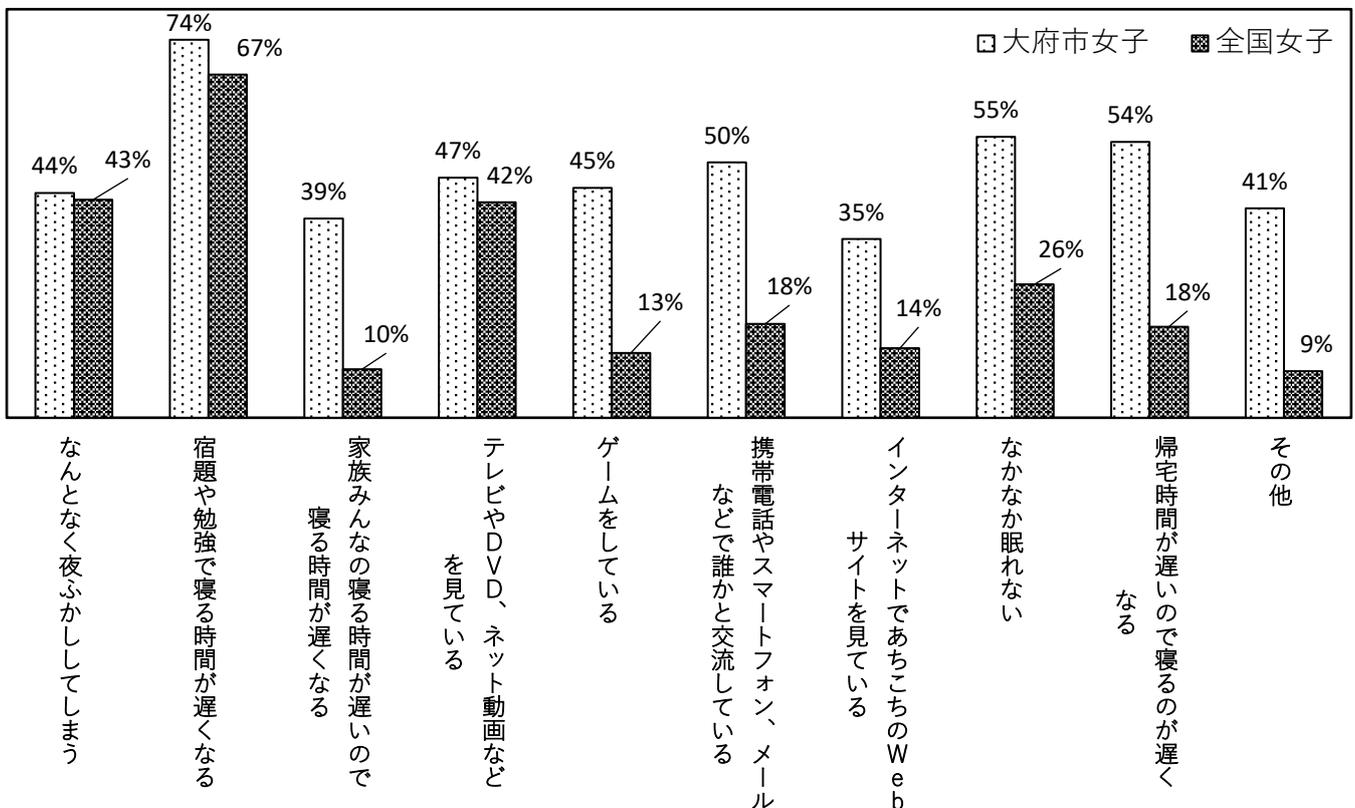
- なんとなく夜ふかししてしまう
- 宿題や勉強で寝る時間が遅くなる
- ▨ 家族みんなの寝る時間が遅いので寝る時間が遅くなる
- ▤ テレビやDVD、ネット動画などを見ている
- ▥ ゲームをしている
- 携帯電話やスマートフォン、メールなどで誰かと交流している
- インターネットであちこちのWebサイトを見ている
- ▨ なかなか眠れない
- 帰宅時間が遅いので寝るのが遅くなる
- その他

- 男女共に睡眠不足を感じる理由は、「なかなか眠れない」、「テレビやDVD、ネット動画を見ている」、「なんとなく夜更かししてしまう」、「宿題や勉強で遅くなる」である。
- 全学年、男女共に、なかなか眠れないの割合が全国平均を大幅に上回っている。
- 睡眠不足を感じている児童ほど、目覚めの状態がよくない傾向にある。
- 携帯電話やタブレットの使用が2時間以上になると、睡眠不足を感じる児童が増加する傾向にある。

## 睡眠不足を感じる理由（中学生男子） 複数選択可



## 睡眠不足を感じる理由（中学生女子） 複数選択可



- どの項目においても、男女共に全国平均を上回っている。
- 男女共に「携帯電話やスマートフォン、メールなどで誰かと交流している」の回答は、全国平均との差が大きい。
- 全国と比較すると、「家族みんなの寝る時間が遅い」、「ゲームをしている」、「携帯やスマートフォン、メールで誰かと交流している」、「インターネットであちこちのWEBサイトをみている」など、2倍以上の差がある。
- 「なかなか眠れない」、「その他」の回答が男女共に多く、具体的な理由を調べていきたい。

### 小学校・中学校の結果から

大府市の児童生徒の睡眠状況については、学年が上がるにつれて、十分な睡眠が取れていないことが分かりました。また、メディア機器の使用が就寝時刻に関係していたり、睡眠時間が日中の気分に影響を及ぼしていたりすることが分かりました。そこで、大府市学校保健部会では、子供たちが生き生きと生活ができるように、睡眠や心の健康について、取り組んでいきます。次回は、各校の取り組みについて、紹介します。